 GIMNASTICĂ

DISCUȚII DESPRE PREGĂTIREA „SCHIMBULUI DE MÎINE"

Buna pregătire a celor mai tineri gimnaști, creșterea și formarea „schimbului de mîine" costituie, se înțelege, una din preocupările de bază ale celor mai mulți dintre antrenorii noștri. E evident că fără o pregătire timpurie temeinică, bine gradată, este aproape imposibilă realizarea, la vîrsta senioratului, a unor performanțe valoroase, de talie mondială. De altfel, multe competiții internaționale, printre care și campionatele internaționale ale R.P. Romîne, au „lansat" adevărate talente la o vîrstă destul de fragedă: 15 și chiar mai puțin de 15 ani.

Nu de mult, redacția noastră a organizat o discuție cu antrenori și profesori de educație fizică cu specialitatea gimnastică, din mai multe orașe ale țării, pe teme privind creșterea și formarea tinerilor gimnaști.

In dezbaterea participanților la discuție a fost pusă mai întîi problema: „CUM SE ASIGURA SELECȚIA ELEMENTELOR DE PERSPECTIVA PENTRU SECȚIILE DE PERFORMANȚĂ?" Luînd cuvîntul, prof. MIRCEA BADULESCU, antrenor la Școala sportivă experimentală Viitorul București, a spus între altele: *„Imi place mult munca cu copii și mă dedic ei cu multă pasiune. Am început pregătirea de performanță cu copii în vîrstă de 10—11 ani, pe care i-am pus mai întîi la o serie de probe de control, pentru a-mi da seama de aptitudinile lor. Am urmărit îndeosebi calitățile fizice specifice (echilibru, detentă, mobilitate) prin ușoare probe de cumpănă, sărituri peste capră sau executarea podului, aplecări etc. Verificarea îndemînării, calitate indispensabilă gimnaștilor, am făcut-o prin rostogoliri și roți laterale. De fiecare dată am apreciat prin calificative, comportarea copiilor, selecționînd pe cei mai buni dintre ei. In ceea ce privește viteza și forța, am avut în vedere faptul că, acestea pot fi dezvoltate în cadrul pregătirii ulterioare, și deci nu am insistat ca tinerii gimnaști să dispună de aceste calități chiar de la început"*

- **Cum se asigură selecția elementelor de perspectivă;**
- **Conținutul și formele de pregătire ale copiilor și juniorilor;**
- **Pe scurt, despre sistemul competițional;**

Profesoara GETA DUMITRESCU a spus în legătură cu această chestiune: *„Pînă acum făceam selecția pe baza calităților evidențiate la probele de control. Cred însă că e mult mai bine ca selecția să se facă pornind de la conformația copiilor, deoarece în multe cazuri sportivii au foarte multe calități dar nu le arată de la început"*. De asemenea, antrenoarea Dumitrescu a subliniat rolul pe care il are intelectul copilului, cei mai bine dezvoltați recepționind și însușind prompt toate indicațiile.

La această problemă și-a spus părerea și prof. FRANCISC MARCOS, din Tg. Mureș, care a arătat că: *„M-am ghidat în selecție atît după conformația sportivilor cît și după calitățile pe care le pot întrezări"*. El a subliniat că *„starea nervoasă, simțul ritmului, mobilitatea sînt calități importante de care țin seama atunci cînd îmi aleg tinerele cadre de gimnastică"*. Arătînd că concursurile de copii constituie un excelent mijloc de selecție, el spunea: *„Chiar de la începutul pregătirii, copiii trebuie obișnuiți cu o muncă organizată, dezvoltîndu-le pasiunea și entuziasmul, fără de care nu se pot concepe performanțe ridicate în gimnastică"*.

O chestiune mult dezbătută, în care nu au coincis întotdeauna părerile vorbitorilor, a fost cea privitoare la „CONȚINUTUL ȘI FORMELE DE PREGĂTIRE ALE COPIILOR ȘI JUNIORILOR". Unii au fost de părere că copiii trebuie lăsați să-și însușească atît cît pot, inclusiv elemente dintre cele mai grele, alții, în schimb, cred că este mai bine ca pregătirea să fie astfel dozată încît elementele de cea mai mare dificultate să fie însușite într-o etapă superioară.

In cuvîntul său, Francisc Marcos a subliniat că profesorii și antrenorii de gimnastică trebuie să țină seama de acea calitate a copilului de a executa, cu mult curaj, elemente foarte dificile mai greu accesibile, atunci cînd copiii sînt mai înaintați în vîrstă. *„Pornind de la aceasta* — a arătat el — *mi-am axat munca pe trei perioade anuale, corespunzătore vacanțelor școlare, în care timp am executat săptăminal cîte trei antrenamente speciale și alte trei de pregătire fizică generală. Iar rezultatele au apărut destul de repede. Cred, totuși, că nu trebuie să mergem niciodată pe linia de a forța nota pregătirii la copii, mizînd prea mult pe curajul și receptivitatea lor"*.

In același sens a vorbit și prof. de educație fizică *EUGEN PETERFI*, din Petroșeni: *„Construcția morfo-fiziologică a copiilor, curajul care îi caracterizează le dă posibilitatea să învețe cu ușurință elemente de mare dificultate. Trebuie însă să avem grijă ca execuțiile să se facă relaxat, îngreuierea exercițiilor să aibă loc în mod treptat, dozarea efortului — chibzuit. Copiii sînt capabili de efort maxim pe durată scurtă. De aceea se impune ca profesorii și antrenorii să alcătuiască exerciții în acest sens, în care încordarea maximă a tinerilor gimnaști să fie solicitată pe durate scurte"*.

In cuvîntul său prof. MARCEL MARAȘESCU din Craiova s-a referit la experiența proprie în munca cu tineretul. *„Acrobatica* — a arătat el — *este foarte necesară și binevenită pentru copii. Ea trebuie însă să fie gradată în mod chibzuit pentru că, în caz contrariu, se pot obține rezultate inverse celor scontate. Să dau ca exemplu, în acest sens, pe tinerii gimnaști craioveni Mutu și Păunescu care au progresat continuu cîțiva ani, însă la un moment dat evoluția lor a stagnat. Prin antrenamente speciale ei și-au revenit, iar acum se află din nou în progres"*

Prof. MIRCEA BADULESCU s-a referit la importanța materialului intuitiv în munca cu copiii. *„Rezultatele obținute — sînt mult mai bune, iar succesul se realizează mult mai repede atunci cînd copiilor le sînt arătate filme, kinograme, desene, pentru că în acest fel ei își dau seama mult mai ușor de unele greșeli pe care le fac, iar materialul intuitiv îi ajută la corectarea defectelor"*. In legătură cu această problemă participanții la discuții au subliniat că în munca de pregătire a copiilor și juniorilor un rol important trebuie să-l aibă și gimnastica artistică, deoarece aceasta dezvoltă foarte mult elasticitatea, simțul ritmului. Pentru dezvoltarea acestor calități sînt binevenite jocurile dinamice la aparate, cu figuri specifice gimnasticii. In ce privește gradarea efortului, se impune acordarea unei atenții foarte mari faptului că copiii se află în plin proces de creștere. Deci, o grijă deosebită ca mobilitatea lor articulară să nu fie supusă brusc la un efort prea mare, ca elementele grele și foarte grele să fie însușite treptat. De asemenea, s-a arătat necesitatea asigurării unor aparate corespunzătoare pentru copii (cal, paralele), indispensabile unei munci de calitate bună cu copiii și juniorii.

O altă problemă pe care am pus-o în discuția antrenorilor și profesorilor de educație fizică a fost „SISTEMUL COMPETIȚIONAL PENTRU COPII ȘI JUNIORI". Majoritatea vorbitorilor au arătat că se impune de urgență *adoptarea unui sistem competițional pe etape, care să rămînă în vigoare mai mulți ani și care să asigure o bună pregătire celor mai tineri gimnaști.* Unii dintre participanți au criticat actualul sistem de clasificare la copii și juniori, arătînd că el frînează progresul gimnaștilor. De asemenea, marea majoritate a celor prezenți la discuție au subliniat că este necesară o mai mare preocupare pentru gimnastică în școlile de toate gradele, care trebuie să devină cu adevărat pepiniere ale gimnasticii din țara noastră. S-a menționat îndeosebi rolul important ce revine școlilor sportive de elevi.

★

Considerăm că discuția a fost interesantă. Ea a arătat interesul și preocuparea antrenorilor noștri pentru creșterea și formarea tinerilor gimnaști. Este necesar ca federația de specialitate să studieze temeinic această problemă, să adopte unele hotărîri precise, orientative, în munca cu copiii și juniorii, care să devină apoi un ghid pentru toți profesorii și antrenorii care lucrează cu cei mai tineri gimnaști ai țării. Numai în felul acesta vom asigura buna pregătire și formarea „schimbului de mîine" al gimnasticii noastre.

Material redactat de
C. MACOVEI

★ ★ ★

CURS DE PERFECȚIONARE PENTRU ARBITRI ȘI ANTRENORI: In perioada 30 martie-5 aprilie, federația de gimnastică organizează, în Capitală, un curs de perfecționare pentru antrenori de gimnastică și arbitri din întreaga țară. Vor fi prezentate referate în legătură cu ultimele precizări ale F.I.G. în probleme de arbitraj, precum și expuneri cu privire la metodica antrenamentului. De asemenea, acțiunea va fi folosită pentru buna organizare și desfășurare a întrecerilor din cadrul Spartachiadei republicane. Prima expunere este fixată pentru luni 30 martie, ora 10, la Centrul „23 August", din București.

 ATLETISM

Un prim pas spre Olimpiada de la Ciudad de Mexico

Seria recordurilor republicane de atletism în aer liber pe anul 1964 a fost inaugurată miercuri. In cadrul unui concurs desfășurat pe stadionul centrului de antrenament „23 August", tînărul GHEORGHE COSTACHE *(C.S.S.) a stabilit un nou record de juniori la aruncarea ciocanului (6 kg), obținînd rezultatul de 62,59 m.* El și-a întrecut vechiul record cu 93 de centimetri și i-a lipsit foarte puțin ca să stabilească cea mai bună performanță mondială de juniori. Costache a avut o aruncare, depășită, de 64,20 m, iar recordul mondial de juniori, al vest-germanului Woltering (1961), măsoară 63,54 m. Cu siguranță că — în scurtă vreme — Gheorghe Costache va fi primul dintre atleții noștri juniori care să dețină un record mondial!

In anul ediției inaugurale a campionatelor europene de atletism pentru juniori (vor avea loc în Polonia în luna septembrie) Gheorghe Costache a luat un start mai mult decît promițător. Antrenorul său, prof. *C-tin Spiridon* ne-a spus ca tînărul Gheorghe Costache s-a pregătit toată iarna cu seriozitate și că așteaptă ca elevul său să realizeze în acest an performanțe din cele mai bune.

Gheorghe Costache, născut în anul 1946, este elev în clasa a X-a a Șc.M. nr. 7 „I. L. Caragiale" din București. El este un atlet harnic și, așa cum a dovedit-o, cu mari posibilități de progres. „*Evident*, spunea el, *am foarte puține șanse pentru a mă număra printre cei care vor participa la I.O. de la Tokio. Mă gîndesc însă, cu toată seriozitatea, la ediția viitoare a Olimpiadei, cea de la Ciudad de Mexico, din 1968. Atunci voi avea 22 de ani, vîrstă potrivită pentru rezultate dintre cele mai ridicate. Voi munci cu toată pasiunea și toată energia pentru a realiza performanțe din ce în ce mai bune*".

Le așteptăm cu încredere...

r. vil.

 SCHI

Au fost desemnați campionii de juniori la slalom special și slalom uriaș



Mîine dimineață, pîrtiile din Fundata găzduiesc tradiționala competiție de fond „Cupa F.R.S.B.". Dubla campioană republicană Marcela Leampă este principala favorită la fete.

POIANA BRAȘOV 27 *(prin telefon).* Joi și vineri s-au desfășurat pe pîrtiile Postăvarului probele de slalom special și slalom uriaș din cadrul campionatelor republicane pentru juniori și junioare. Intrecerile au întrunit 105 concurenți (campioni regionali și numeroși alți schiori evidențiați în acest sezon), care s-au bucurat de o zăpadă bună și o vreme excelentă. Cîteva rezultate: SLALOM SPECIAL JUNIORI I (manșa I 42 de porți, manșa a II-a 43 porți) *1. Beniamin Haidu* (Dinamo Brașov) *73,1 (36,8+36,3) campion republican*; 2. N. Andreescu (Voința Sinaia) 73,9 (37,1+36,8); 3. D. Munteanu (Steagul roșu Brașov) 76,8; 4. N. Moldoveanu (Caraimanul Bușteni) 81,8; 5. R. Ivanceli (S.S.E. Sinaia) 85,0; 6. T. Popescu (S.S.E. Sinaia) 85,9; JUNIORI II: *1. C. Cișmașu (S.S.E. Predeal) 79,1 — cîștigător al concursului republican*; 2. V. Brenci (St. roșu Brașov) 79,5; 3. Gh. Vulpe (S.S.E Sinaia) 82,9; 4. I. Rotaru (S.S.E. Predeal) 83,6; 5. A. Szabe (C.F.R. Cluj) 86,66. 6. N. Crețoiu (Dinamo) 86,7: JUNIOARE (2x35 porți): *1. Constanța Măzgăreanu (Luceafărul Brașov) 84,3 (42,5+41,8) — campioană republicană*; 2. Mihaela Casapu (S.S.E. Predeal) 84,4 (43,2+41,2); 3. Liana Blebea (Luceafărul) 93,2: COBORIRE JUNIORI I (de la cabana Cristianul Mare pînă la Drumul lui Lehmann): *1—2. V. Brenci și B. Haidu 1:40,8 — campioni republicani*; JUNIORI II: *1. Gh. Vulpe 1:42,7*; 2. C. Cișmașu 1:46,7; 3. I. Rotaru 1:48,2; junioare (din Vf. Kantzer pînă la zidul mare): *1. Constanța Măzgăreanu 1:13,9 — campioană republicană*; 2. Liana Blebea 1:14,1.

Duminică dimineața se dispută în Kantzer „Cupa Postăvarul" care constă dintr-o probă de slalom special pentru seniori și senioare.

LA REVEDERE, BAC!

(Urmare din pag. 1)

mari campioni, care au făcut cinste sportului nostru. In „jurnalele de bord" ale acestor baze nautice întîlnim nume înscrise de anul trecut pe listele fruntașilor în finalele juniorilor (Cornel Nicolau, Ion Ghițulescu, Maria Dina etc.), dar și mulți... boboci. Antrenorii sînt bucuroși, fiindcă vor avea ce număra la toamnă. De la primele lecții, Gavrilă Ivan, Alexandru Logofătu, Maria Tănase și alții s-au împrietenit ușor cu padela sau pagaia, dovedesc un pronunțat simț al echilibrului în barcă, și prind iute de la „cei mai mari" tehnica alunecării pe apă.

Iar „cei mai mari" s-au așternut serios la drum și fac zilnic cale de vreo 20 de km — băieții — și nu mai puțin de 12 km — fetele. Cînd „stolul" caiacelor se împrăștie pe lac, padelele lor par aripile unor liliputanice mori de vînt. O atrăgătoare invitație la canotaj: în curînd își vor face intrarea și schifiștii. Se vor deschide porțile hangarelor și la Știința, Voința, Olimpia, Rapid.

...Marea stagiune a canotajului a început. Nu în cadrul restrîns de sub tribunele stadionului Republicii, ci pe scena strălucitoare a lacurilor. O stagiune care va dura trei anotimpuri.

La revedere bac, bine ați venit, ape de primăvară!

CICLISM

Activitatea la zi

Cicliștii și-au continuat activitatea. Joi s-a desfășurat un nou concurs de șosea la care au luat parte alergători romîni și cehoslovaci. Intrecerea s-a desfășurat de-a lungul a 80 km și a fost cîștigată de alergătorul NICOLAE NICULESCU (STEAUA) cu timpul de 2 h.09:12. In fotografie un aspect din timpul acestei curse.

Mîine va avea loc un nou concurs internațional organizat de clubul sportiv Gloria. La ora 9,30 se va da de la km 7 (șoseaua Buftea) startul în cursa seniorilor (80 km). Apoi, din 5 în 5 minute vor lua startul juniorii de cat. I (30 km), juniorii de cat. a II-a (16 km), semicurse (16 km) și biciclete de turism (6 km).

